



## CA Lessons Available

Updated February 2021

### wichealth.org Lesson Titles

English	Spanish
A Guide to Food Safety	Seguridad alimentaria para futuras mamás
Baby's First Cup	El primer vaso del bebé
Be Healthy with Veggies and Fruits	Manténgase sano con verduras y frutas
Better Ways to Handle Everyday Stress	Mejores formas de manejar el estrés de todo los días
Build Strong Kids With Dairy Foods	¡Alimentos lácteos para niños fuertes!
Building Healthy Bodies With Iron Foods	Desarrolle un cuerpo sano con hierro
Choose MyPlate to Build a Healthier Family	Escoja "Mi Plato" para construir una familia saludable
Eat Well for a Healthy Pregnancy	Coma bien antes y durante su embarazo
Effective Ways to Handle Negative Feelings	Not Available At This Time
Effective Ways to Help with Parenting	Not Available At This Time
Effective Ways to Reduce Junk Food	Not Available At This Time
Feeding Your 1-Year-Old	Alimentar a su niño de 1 año
Feeding Your Infant Solid Foods	Alimentar a su bebé comidas sólidas
Feeding Your Newborn	Alimentar a su recién nacido
Fun and Healthy Drinks for Kids	Las bebidas divertidas y saludables para los niños
Fun and Realistic Ways to Get More Exercise	Not Available At This Time
Get Into Shape After Your Baby Arrives	Póngase en forma después de la llegada del bebé
Getting the Support You Need for Baby's First Weeks	Obtenga el apoyo que necesita en las primeras semanas con su bebé
Give You and Your Baby A Lifetime Of Healthy Teeth	Dése a usted y a su bebé dientes saludables para toda la vida
Go For Whole Grains	¡Opte por los granos integrales!
Happy, Healthy, Active Children	Los niños felices y activos
Help Your Child Develop Healthy Eating Habits	Nuevo! Ayude a su hijo a desarrollar hábitos alimenticios saludables
In the Hospital – The First 48 Hours	En el hospital – Las primeras 48 horas
Journey to Weight Loss	Not Available At This Time
Make Meals and Snacks Simple	Prepare las comidas y bocadillos de manera sencilla
Making a Meal Plan	Planee sus comidas con confianza
Making Healthy Meals	Preparar comidas saludables
Making Mealtime a Family Time	Nuevo! Cómo hacer que la hora de comer sea tiempo familiar
Meatless Meals for Busy Families	Las comidas sin carne para las familias ocupadas

Mothers in Motion Introduction and Overview	Not Available At This Time
Plan Meals to Help Children Eat Healthier	Not Available At This Time
Practical Ways to Cook Healthier	Not Available At This Time
Preparing to Meet Your Newborn	Prepárese para conocer a su recién nacido
Protect Your Family From Lead With Healthy Foods	Proteja a su familia del plomo con alimentos saludables
Recipes Made Easy	Not Available At This Time
Returning To Work Or School	Volver al trabajo o a la escuela
Saving Time With No Cook Recipes	Not Available At This Time
Simple Ways to Include Seafood in Family Meals	Maneras simples de incluir mariscos en sus comidas familiares.
Time Saving Tips for Busy Moms	Not Available At This Time
Tips for Picky Eating	Soluciones para el comer quisquilloso
Two Minutes Twice a Day for a Healthy Smile	Dos minutos, dos veces al día para tener una sonrisa saludable
Understanding Your Baby's Sleep	Conociendo a tu bebé: El Sueño
Understanding Your Baby's Cues	Comportamiento del bebé: Entender las señales
Understanding Your Newborn: Sleep, Crying, and Cues	Comprender a su recién nacido: el sueño, el llanto y las señales
Useful Tips for Grocery Shopping (Part I)	Not Available At This Time
Useful Tips for Grocery Shopping (Part II)	Not Available At This Time
Using Substitutions In Healthy Meals	Not Available At This Time
Vaccinate Your Family	Vacune a su familia